HELSOVÄNNEN

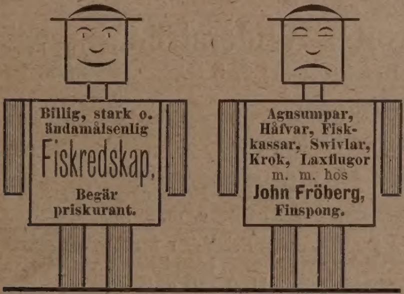
Årg. 6. 1891. **Annonsbilaga.** N:r 11. 1 Juni.

Annonspris: 30 öre för finstilsrad (utl. annonser 40 öre).

Fina

Visitkort erhållas **billigast** i Skandinavien hos mig. Många **nyheter!** Alla varor från mig äro försedda med vidstående, inregistrerade varumärke. Agenter antagas.

(23 × 2) **JOHN FRÖBERG, Finspong.**



(51 × 5)

Sanitetsrådet d:r F. CREDNER

(R. M.) **BAD NAUHEIM.** (54 × 3)

De **bästa orglar,** solida, eleganta — i musiken **oöfverträffade** — hvilka i täflan med C. A. V. Lundholms och Skandinaviska fabrikens erhöllo **1:sta pris** vid utställningen i **Norrköping.**

Illustrerad priskurant gratis.

K. A. Anderssons Orgelfabrik,

(81) **Holländaregatan 11, Stockholm.**

Med. d:r H. Köster, behandlar **nervsjukdomar.**
Göteborg, Kungsgatan 62. (5 a)

Doktor C. D. Josephson, **Fruntimmerssjukdomar, Förlossningar.** Hvardagar kl. 1—2. Helgdagar kl. 10—11.
Stockholm, Hötorget 11, 1 tr. (5 b)

Doktor Magnus Vikstrand, Behandlar **invärtes och könssjukdomar** (allmän **svaghet**).
Stockholm, Kungsgatan 8. (5 c)

D:r E. Stangenberg, Specialitet: **Öron-, Näs-, Svalg-, o. Strupsjukd.** Hvardagar kl. 9—10, 2—½4. Helgdagar kl. 10—11 f. m.
Stockholm, Kungsträdgårdsg. 2 C. (5 d)

D:r Edvard Sederholm, behandlar **Hudsjukdomar** kl. 9—10 och 2—3
Stockholm, Hamngatan 22. (5 e)

Tandläkaren P. Hedström, insätter artificiela tänder, verkställer plomberingar m. m.
Stockholm, Skärgårdsgatan 21. (5 f)

D:r Ivar Svensson, Bråck, stolgångens och urinvägarnes sjukdomar. Kl. 1—2.
Stockholm, Kungsgatan 7. (5 g)

Med. D:r Gustaf Ahlström, **Ögonläkare.** Träffas söckendagar kl. 10—12 f. m. helgdagar kl. 10—11 f. m.
Göteborg, Östra Hamngatan 28. (5 h)

Med. D:r Ludv. Wolff, behandlar specielt **Mag- och Barnsjukdomar.**
Göteborg, Fredsgatan 3. (5 i)

Doktor Karolina Widerström, Mottagningstid: Alla hvardagar kl. 1—3.
Stockholm, Bryggaregatan 6, 2 tr. **Allm. telef. 8300.** (6 a)

Doktor Nordenson, **Ögonläkare.** träffas alla söckendagar kl. 1—3 e. m.
Stockholm, Wasagtan 10. (6 b)

Doktor E. S. Perman, Behandlar **kirurgiska sjukdomar.** Mottagningstid: Helgfria dagar kl. 3—4 e. m.
Stockholm, Arsenalsgatan 1 A. (6 c)

D:r Arvid Afzelius, Behandlar **hudsjukdomar.** Under sommaren badintendent vid Hjo vattenkuranstalt.
Stockholm, Lilla Vattugatan 24, kl. 9—10 o. 2—3. (6 d)

Lasarettsläkaren A. Bergstrand **i Malmö** behandlar särskildt **kirurgiska** o. **underlifssjukdomar.** **(Kvinnosjukdomar.)** (6 e)

Rent och källklart
vatten erhålles genom våra verldsbekanta
Vattenfiltrerapparater.
Illustrerade priskuranter på begäran hos
Kautschuks- & Guttaperkavaruaktiebolaget
KUNTZE & C:o,
(15) **Stockholm.**

Hjo Vattenkuranstalt,

Säsong 1 Juni—1 September. Synnerligen **sund** och **naturskön belägenhet** i medelpunkten af den s. k. **Guldkroken** och i omedelbar närhet till staden Hjo; ljusa, rymliga och bekväma **badlokaler**, alla brukliga **badformer**, utmärkta **tallbarrsbad** af dagligen beredt **destillat, gyttjebad** i förening med **massage, elektriska bad**; servering af **mineralvatten,** naturliga och artificiela; **dietkurer**; **elektricitet, massage** och **sjukgymnastik.**

Särskildt **kallvattenbadhus i Vettern,** beryktad för sitt klara och genomskinliga vatten.

Kurorten lämpar sig företrädesvis för behandling af reumatiska muskel- och led-affektioner, gikt, blodbrist och nervsvaghet, scrophulos, mag- och tarmsjukdomar, hudsjukdomar och specifika lidanden samt är i öfrigt en **synnerligen lämplig och behaglig rekreationsort.**

Lätta kommunikationer flera gånger dagligen genom jernväg och ångbåtar.

Billiga kurafgifter och **lefnadsvilkor** i öfrigt; tillfälle till inackordering i familj.

God restauration i för året betydligt utvidgade och moderniserade lokaler. Komfortabla och välbelägna **Villor**, endast afsedda för kurgäster.

Intendent och badläkare: D:r **Arvid Afzelius.** Medicinska förfrågningar besvaras af intendenten (adress till 1 Juni *Stockholm*); öfriga upplysningar lemnas, rum beställas och program sändas portofritt af kamrer **Erik Gallander,** *Hjo.*

(G. 16 349) (56)

KAHLHYTTE

BRUNNS- OCH BAD-ANSTALT,

invid **Filipstad** i en naturskön trakt, öppnas den 22 nästa Juni. Gyttjebad och andra slags bad. Mineralvatten. Sjukgymnastik, massage- och elektricitetsbehandling. Företrädesvis behandlas: **rheumatism, gikt, blodbrist, bleksot, allmän svaghet ocb magkatarr.** Läkarevården bestrides af stadsläkaren d:r **Nils Sandberg.** — Billiga lefnadskostnader och kurafgifter. — Närmare upplysningar lemnas af kamreraren **Chr. L. Geijer,** *Filipstad.* (57×2) (G. 16 051)

Äkta Tallbarr-Olja.

(Aetheroleum foliorum pini sylvestris)

från **Apotekaren Alfr. Carlssons Enkas i Jönköping** fabrik är *fullkomligt fri* från *alla främmande* tillsatser, hvilket *vitsordas af Herr Professor Ludv. Stahre i Stockholm,* som benäget *kontrollerar* tillverkningen. Rekommenderad af ett flertal svenska läkare emot reumatiska åkommor, bröst- och nervlidande m. m., har den på läkarekongressen i *Berlin 1890* vunnit *ett förtjenstfullt erkännande* och i *Brüssel 1891 Guldmedalj.*

Försäljes från alla apotek samt i parti från fabriken och Apotekare G. Piltz, Stockholm.

Begär alltid Carlssons Enkas Tallbarr-Olja.

(36)

Strömstads Hafskuranstalt.

Säsong 1 Juni—15 September.

Prospekter och vyer sändas kostnadsfritt på begäran.

(38) (G. 14635)

Ronneby Helsobrunnar och Bad.

Saison 1 Juni—1 September.

Intendent professorn vid universitetet i Lund, med. d:r **Hans Bendz.**

Kuren verksam mot blodbrist och allmän svaghet, särskildt då dessa äro följder af rachitis, skrofler, frossa, lues m. m.; kroniska mag- och tarmkatarrer, magsår, nervsvaghet, underlifsblödningar, gikt, reumatism, ägghvitssjukdomar m. m.

Bostäder till olika priser — äfven synnerligen billiga — kunna erhållas såväl terminsvis (1 Juni—15 Juli och 17 Juli—1 September) som å andra tider, i sistnämda fall dock emot något högre hyresbelopp.

Medicinska förfrågningar besvaras af intendenten; öfriga upplysningar äfvenså fullständiga prospekter genom

Brunnskontoret.

Obs! Direkta jernvägsbiljetter kunna köpas från de flesta större stationer.

(G. 14637) (39)

Nervsjukdomar

behandlas under innevarande års sommar från **8 Juni—8 Augusti**

vid Sätra Brunn och Kallvattenkur

(43) af Professor d:r **S. E. Henschen,** adr. **Upsala.** (G. 14879)

HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 6. UTGIFVARE N:r 11.
1891. D:r E. W. WRETLIND. 1 Juni.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Innehåll: Om uppfostrande gymnastik och gymnastikfesten. — Hvad kunna vi göra litet hvar att främja den allmänna helsovården? af d:r *Emil Nilsson.* — Om Sjukstugor, deras anordning och inredning, af d:r *A. E. Goldkuhl.* — Japansk potatis. — Om bruket af tobak. — Den svenska gymnastiken bedömd af utländningar. — Bokanmälan: Fattigdomseländet och dess förebyggande. — Smärre meddelanden: Influensan; Förfalskning af kaffe; Lingonris i stället för kaffe; Faran af kvacksalfveri. — Breflåda. — Annonsbilaga.

Om uppfostrande gymnastik och gymnastikfesten.

Den internationela gymnastiktäflan, som hölls i vår hufvudstad den 15—18 Maj, var ett vackert och lyckadt bevis på, hurusom intresset för den uppfostrande och utvecklande gymnastiken hos oss vuxit till. Och en sådan tillväxt behöfves i sanning. Den svenska gymnastikens målsmän och banérförare i våra dagar yfvas mycket öfver vår gymnastiks höga ståndpunkt och stora värde, och vi vilja icke bestrida dem den rätten. Men de hafva ingen anledning att yfvas öfver ett *allmänt och utbredt* intresse för den fostrande gymnastiken i Lings fädernesland. Huru många af vårt folk syssla väl med gymnastiska öfningar, sedan de slutat de med tvång dem pålagda inom skolans salar? Säkert icke ens en tiondedels procent. Detta vittnar åtminstone icke om våra skolgymnasters förmåga att hos de uppväxande väcka kärlek till gymnastiken. Och då vi jämföra förhållandena i detta hänseende hos oss med t. ex. dem i Tyskland, så stå vi långt tillbaka. Ej heller har man ännu i vårt land skådat gymnastikfester af den storartade beskaffenhet och i det omfång, som de årligen mångenstädes i Tyskland förekommande med tusentals deltagare och tiotusentals åskådare. Men det är först då gymnastiken blir ett allmänt folknöje — icke öfvad blott af några små

gymnastikföreningar — som den fyller sin uppgift såsom ett folket stärkande och luttrande medel. Vi sade »luttrande», och vi mena, att gymnastiska öfningar kunna luttra icke blott från sjukdomsalstrande slagg utan ock från sedeförderfvande böjelser. Den, som känner helsa och lifskraft pulsera i sina ådror, har icke behof af de många nervretande och nervförslappande medel, hvarefter veklingen trånar. En allmänt utbredd folkgymnastik har därför en vida mer djupgående och ingripande betydelse än de fleste fatta.

Nära folkgymnastiken stå också *folklekarne,* hvarpå vid gymnastikfesten här äfven visades prof. Det är en stor förlust vårt folk lidit genom att folklekarne i allmänhet dött ut. Möjligen har orsaken endast varit, att dessa lekar förr skedde i förening med dryckenskap och lättfärdigt lif. Men låt detta vara detta. Folklekarne i och för sig äro ett godt och helsosamt folknöje. Må de allmänt upplifvas hos oss, synnerligen de hvilka kunna öfvas i fria luften.

Vi vilja icke dömma om de olika prestationernas värde vid gymnastiktäflan här. Vi sakna äfven utrymme att därom ingå i detaljer. En sak vilja vi dock framhålla, eftersom man från vissa håll påstått, att den svenska gymnastiken icke har något att lära från andra länder. De finska damernas gymnastik visade påtagligen, att vi rörande kvinnogymnastiken mycket väl behöfva och kunna lära från andra håll. Äfven i gymnastiken bör kvinnans olikhet med mannen få göra sig gällande. Denna hennes olikhet består icke blott i, att hon är muskelsvagare, utan ock i större behof af mjukhet och behag i rörelserna. Man har visserligen hos oss ända från Ling *namnet* ästetisk gymnastik, men till *gagnet* har denna gymnastik icke gjort sig gällande. Just i fruntimmersgymnastiken bör väl dock det ästetiska elementet komma till sin rätt. Det fick så äfven i de finska damernas gymnastik på ett helt annat sätt än i de Stockholmska och Göteborgska. *Vår* fruntimmersgymnastik bär allestädes alltförmycket spår af de vanligen militäriskt bildade instruktörernas militära manér. Detta manér är bra för männen, men passar icke för kvinnorna. Våra kvinliga gymnaster föra ock från Centralinstitutet med sig detta militära manér, som de inympa på skolflickorna och som gör dessas gymnastik okvinlig, hård, kantig och ej sällan för dem — tråkig. Denna mening får man äfven, då man i Danmark, Tyskland och Frankrike ser den kvinliga pedagogiska gymnastiken.

Vi afsluta dessa små erinringar med några utdrag ur det innehållsrika tal rörande gymnastikens betydelse, som professor *Holmgren* höll vid afslutningsfesten efter gymnastiktäflingarne. Han sade bland annat:

»Den tid är kommen, då det växande slägtet icke längre får lemnas åt sig själft, utan att odlingens vård äfven egnas åt kroppen. Den är vårt mödernearf, som vi föra med oss på vägen genom lifvet. Och tusende äro de sätt, på hvilka

vi missbrukat det. Men vare sig att vi späka vår lekamen i syfte att göra anden fri eller vi spara den såsom den girige sitt guld — lika illa. Och än sämre om vi såsom slösaren förskingra vårt arf på lumpna njutningar, hvilka sänka anden i smuts och dy. Nej, vårt kropsliga arf bör, liksom hvarje annat, vårdas och förkofras för att i sin tur och sin tid lemnas åt andra. Detta är en enkel pligt mot fosterlandet och folkets kommande generationer.

Det mål vi böra sträfva att nå eller åtminstone närma oss i vår praktiska verksamhet är intet mindre än det mänskliga idealet — en sund själ i en sund kropp. Och frågan är endast om vägen och sättet. Den mänskliga naturen följer liksom all annan natur stränga lagar, emot hvilka ingen strafflöst bryter. Det gäller här därför att leda vår kroppsliga utveckling i den naturliga strömbädden. Och mjuk och bildbar som vax är hvarje lefvande varelse. Däruti ligger löftet om framgång i slägtets utveckling, men däruti också faran för missriktning. Ty människan formar sig efter sin omgifning och efter arten af sitt eget arbete, med ett ord efter det särskilda sätt, på hvilket hon tvingas att kämpa den stora kampen för tillvaron och den terräng, i hvilken den står.

— —

Hvar och en, som har hjärta för sitt fosterland och dess framtid, skall sluta sig till oss och våra sträfvanden. Vårt fosterlands lycka är det innersta målet för vårt arbete och därnäst mänsklighetens, och den fest vi nu firat hade till syfte att värma, stärka och rusta oss till fortsatt gemensamt arbete för detta mål.

Och huru har den utfallit? Ingen skall neka, att den verkligen öfverträffat våra djärfvaste förhoppningar. Vi hafva sett prof, och därtill glänsande prof, på gymnastik — om icke af alla så dock af mångahanda slag — utveckling af de kroppsliga anlagen för många olika praktiska syften. Främst och äldst står den militära gymnastiken, som icke allenast är berättigad, utan som borde idkas af hvarje man, så länge ännu frihet och fosterland behöfva försvaras mot det barbariska våldet. Och den kan idkas med fördel än längre. Ty om också den militära gymnastiken ytterst syftar på konsten att slå ihjäl människor, så hafva dock danska krigsmän vid festen visat oss, att den arm, som utdelar det hvinande hugget, drager lika stor fördel af öfningen, när sabelklingan genomskär en poppelgren, som om det vore en människas hals eller hufvudskål. Och engelsmännen hafva visat oss, huru det skarpa stålet i en krigares hand kan vara fördomsfritt nog att offra en potatis eller ett får, för att med afsigt och äfven med framgång skona människan. Detta ha vi sett vid en internationel fest, där representanter från många skilda nationer mötas som bröder. O, att vi däruti kunde få se en skymt af den ännu aflägsna men ständigt efterlängtade och för våra drömmar hägrande dag, då freden skall breda sina skyddande vingar öfver hela jorden!

Vi hafva sett prof på yrkesgymnastik i den ena och den andra riktningen, men äfven, och det allra mest och allra helst på den, som riktar sig ofrivilligt på hela människans harmoniska utveckling. Detta är *vår* gymnastik. Men vi hafva därvid icke glömt, att hvilan och glädjen äro oskiljaktiga moment i den gymnastik, som skall främja våra syften. Ty litet fråga vi efter, huru hjälparne se ut och huru de kallas. Vi fråga blott efter, huru de duga för vårt ändamål, som är och förblir blott detta enda, att af de unga skapa ett kraftigt och sundt slägte åt våra fosterland. Ty i samma mån som vi alla ena oss däri att icke sky något offer för att en hvar åt sitt fosterland bereda ett sådant framtidsstöd, i samma mån skola vi ock lära oss att respektera hvarandra och därmed draga en sten till verldsfredens drömda fäste.

— —

Huru omdömena till sist må utfalla öfver 1891 års internationela fest, så skall den dock aldrig glömmas, utan städse ihågkommas såsom epokgörande. Ett nytt nummer har kommit till, som hittills saknats — jag menar kvinnans uppträdande. Detta är enligt mitt förmenande festens glansnummer och det som förlänar densamma dess rena och fosterländska prägel. Må ingen tro mig så illa, att jag skulle hafva hjärta att löna hennes bragd med tomt smicker. Den kvinna, man aktar och ärar, henne är man skyldig den ärliga sanningen. Hon har blifvit kallad för blomman på skapelsens träd, och hon är det i den meningen, att utan blomma ingen frukt. Hon har ju kommit i världen senare än mannen och kommit till hans hjälp och stöd. Hon kommer nu senare i vår krets. Hon kommer också till vår hjälp. Ty utan denna hjälp blir mannen aldrig människa i ordets fulla mening. Och vid det arbete, vi föresatt oss, kunna vi i längden ej umbära stödet af henne, som skall varda den kommande generationens moder och uppfostrarinna. Hennes kroppsliga utveckling i sund och naturenlig riktning är långt vigtigare än vår, och det är vid den, som vårt slägtes förädling skall begynna.

Af allt vårt hjärta helsa vi Eder välkomna i gymnasternas led. Vi tacka Eder med aktningsfullt sinne för hvad Ni gjort. Kvinnans mod är åtminstone af samma art som mannens — jag menar det mod, som födes af en sund organism och ett godt samvete, och som frigör anden från allt slafveri. Vi tacka Eder för, att Ni visat detta mod att trotsa fördomarna och trotsa det mod, som håller så många kvinnor i det lumpnaste af allt slafveri — lumpet icke minst därför, att det ofta leder sitt ursprung just från de blommor i skapelsens träd, som redan vissnat och fallit ned i smutsen.

När en ung man träder in på gymnastiksalen, så har han i regel undgått faran att drunkna i alkoholsfloden, emedan han snart finner en större njutning i att värma sin hjärna och sitt hjärta med sitt eget varma blod. Men när en ung kvinna iklädt sig gymnastikdrägten, så kryper hon icke mer in i det snörlif, som icke allenast hindrar henne själf att som en fri människa fylla sina lungor med frisk luft, utan äfven öfvar sitt förtryck på den kommande generationen. Hvad alkoholen är för mannen är snörlifvet för kvinnan. Gymnastiken skall rädda dem båda från deras dödsfiender. I hafven modigt brutit isen och stärkt många systrar att följa edert exempel. Och många äro nog de kvinnor, som när de en gång vaknat för sin pligt mot fosterlandet och mänskligheten, skola sätta större ära i att visa en välbildad kropp under en enkel och naturenlig gymnastikdrägt, än att dölja en misshandlad natur under falska fjädrar. Därför ännu en gång heder och tack åt Eder, våra nya kamrater! Tack i fosterlandets namn!

Hvad kunna vi göra litet hvar att främja den allmänna helsovården.

För den praktiska tillämpningen af hygienens läror ställa sig en mängd hinder, som måste undanrödjas och mycket motstånd, som måste öfvervinnas. De hygieniska anordningarne och föreskrifterna stå nämligen oftast i skarp strid med gamla, djupt inrotade vanor och fäderneärfda åsigter samt betinga därtill för sitt genomförande mer eller mindre känbara uppoffringar eller, med andra ord, de hygieniska frågorna äro ofta penningfrågor. De faror och hemsökelser, för hvilka hygienen har att värna

samhället, låta vidare ej med betryggande framgång bekämpa sig, då de redan hunnit fram till våra trösklar. I och för besegrandet af dessa fiender erfordras ett planmässigt anlagdt, väl genomtänkt, systematiskt tillvägagående. Lika omöjligt som det är att skapa en dugande armé, när kriget redan är förklaradt, lika ogörligt är att framgångsrikt bekämpa en hotande eller utbruten epidemi, om ej samhället dessförinnan gjort något till sitt försvar och förut öfvertänkt sin sanitära mobiliseringsplan. Hygien-nihilism kan blifva lika ödesdiger som försvars-nihilism. Med den hotande faran oundvikligt framför ögonen händer ej sällan, att offervilligheten växer, ja man är då ofta böjd att göra allt; men uppoffringen kommer då för sent och båtar i de flesta fall föga. Anordningar, vidtagna i god tid, erfordrande kanske ej hälften så stora uppoffringar, hade däremot varit betryggande. Detta är för öfrigt en allmän erfarenhet med anor, som ej kräfva bevisföring.

Hygienikern med sin öfvervägande förebyggande uppgift intar till följd häraf onekligen en mindre gynsam ställning. Läkaren, som har att behandla den sjuke, är långt bättre lottad. I den utbrutna sjukdomen äger han en kraftig bundsförvandt för genomdrifvandet af lemnade föreskrifter och förhållningsorder.

En vigtig fråga för den allmänna hygienen, och en af de betydelsefullaste förutsättningarne för dess förmåga att framgångsrikt lösa sin uppgift, är följaktligen att söka hos den stora allmänheten ingjuta intresse för dess läror och insigt om den framskjutna roll, hygienen spelar för såväl det allmännas som enskildas väl. Framför allt ligger stor vigt på, att den stora allmänheten småningom får ögonen öppna för den förebyggande metodens betydelse och kännedom om, att härutinnan ej sällan stå oss till buds långt kraftigare vapen, än de vi förfoga öfver, när frågan rör sig om den redan utbrutna sjukdomen och dess häfvande. Först när en sådan uppfattning börjat göra sig mera gällande, och de olika samhällslagren tillegnat sig någon kunskap om de förutsättningar, hvarpå den allmänna sundheten hvilar, och syftemålet med de sanitära reformerna är dem något klargjordt, kan hygienen arbeta med verklig framgång. Utan all sådan kunskap kan den ej påräkna någon villig medverkan och allvarlig pligtkänsla; men denna är förvisso oundgänglig för åvägabringande af ett tillfredsställande hygieniskt resultat.

Härutinnan återstår mycket att göra. Hos oss är detta fält jämförelsevis litet upparbetadt. Genom en stigande upplysning, som småningom tränger ned till alla samhällslager, närmar man sig tvifvelsutan bäst och säkrast det här eftersträfvade målet. På lagstiftningens väg kan nog därjämte mycket uträttas och hos oss torde äfven häruti åtskilligt vara önskvärdt och af behofvet påkalladt. Säkert är dock, att tvångsarbetet aldrig lemnar de rikaste skördarne eller medför den största välsignelsen.

Inom de länder, där de hygieniska reformerna rönt jämförelsevis mindre motstånd och redan hunnit mera planmessigt genomföras, har ochså ett dylikt förarbete bedrifvits med stor energi. I England, som ifråga om hygienens praktiska tillämpning så att säga gått i spetsen för de andra nationerna, var sundhetslärans grundsanningar kända af en ej ringa del af folket, långt innan de hygieniska reformernas genomdrifvande stod på dagordningen. Genom en betydande mängd hygieniska

småskrifter, affattade för folket, föreläsningar, teckningar, miniatyrmodeller o. s. v. hade sundhetsläran gjorts populär. Engelsmannen, som i allmänhet är praktiskt anlagd, försummade ej heller att efter råd och lägenhet tillgodogöra sig de lemnade anvisningarne, och på så sätt kom småningom en mängd sanitära anordningar till stånd i hemmen. Sedan denna väg inslagits, till en början af de mera lyckligt lottade, följde snart de öfriga exemplet, och på så sätt planerades vägen för de mera ingripande allmänna hygieniska reformerna.

Hvar och en, som tror på hygienen och dess framtid, bör det sålunda ligga varmt om hjärtat att i sin mån bidraga till utbredningen af denna betydelsefulla kunskapsgren. Läkaren och en hvar i ämnet sakkunnig bör aldrig försumma något tillfälle, där han kan bidraga till okunnighetens och fördomarnes skingrande i dessa maktpåliggande frågor. *Det är bättre att förekomma än förekommas;* denna lefnadsregel, som likt en röd tråd genomgår hela det hygieniska sträfvandet, kan ej nog ofta upprepas. Det är dock ej tillräckligt att söka inpränta en dylik öfvertygelse, när faran redan är för dörren, då blir behållningen däraf ej synnerligen stor. Tillfället är då mindre väl valdt, upplysningen torde då i de flesta fall ej bli annat än ett påpekande af, hvad som underlåtits och af, hvad som borde ha gjorts. Läkarens maktspåk, framkalladt af det mer eller mindre trängande speciela fallet, uträttar ej så mycket. Det är det fortsatta välvilliga sträfvandet att söka skingra okunnigheten och ingjuta förtroende till de hygieniska lärorna, som lemnar frukter. Det är på detta sätt ett verkligt, så att säga assimileradt, vetande kommer till stånd.

Men icke blott ifråga om den stora allmänheten, utan äfven ifråga om de bestämmande myndigheterna inom ett samhälle, har läkaren, när saken rör sig om hygienen, svårigheter att bekämpa. Hans uppträdande och tillvägagående är mången gång af afgörande betydelse för det olika sätt, hvarpå frågorna upptagas och lösas. Vi afse här företrädesvis de mindre kommunerna, som ej äga särskild aflönad målsman för dess allmänna sundhetsvård. I våra mindre samhällen är också i allmänhet den egentliga hygienen i jämförelse med den enskilda helsovården styfmoderligt behandlad och detta af lätt funna skäl — framför allt ekonomiska. Så länge den enskilda sjukvården helt och hållet absorberar stadsläkarens tid och krafter, och han därtill i och för existensen är nödsakad egna sig åt praxis långt utom kommunens råmärken, bör det ej förefalla oväntadt, om intresset och arbetsförmågan för den allmänna sundhetsvården slappas. Icke dess mindre har man emellertid ofta anledning beundra den energi, som samtidigt kan utvecklas äfven åt detta håll, och detta oaktadt härvid ej sällan kan med fullt skäl tillämpas det gamla ordspråket »*otack är världens lön.*» Härutinnan beror dock mycket på läkarens takt och förmåga att vara de hygieniska intressenas förespråkare. Att den ekonomiska sidan af saken här oftast utgör ett mycket beaktansvärdt hinder för en förändring till det bättre är onekligt, men å andra sidan spelar äfven i fråga om de bestämmande myndigheterna bristande öfvertygelse om betydelsen och vigten af den förebyggande metoden en ganska afgörande roll. Samma metod och samma grundton, som är egnad att *väcka* intresset hos den stora allmänheten, är äfven här den bäst *till målet ledande,* då läkaren i egenskap af

embetsman vill förvärfva sig de maktegandes intresse och medverkan till någon hygienisk reform inom det samhälle, där han har sin verkningskrets. Här gäller nämligen icke minst att uppträda med moderation och försigtighet. »Festina lente» (d. ä. skynda långsamt) bör aldrig falla ur minnet, när frågan gäller hygieniska reformer och åtgärder inom smärre samhällen, där stor hänsyn måste tagas till den ekonomiska sidan af saken. Lika fullt som de smärre nationerna vid anskaffandet af tidsenlig försvarsmateriel göra klokt i att först låta de större och rikare pröfva och fälla utslaget öfver den praktiska hållbarheten, lika visst handla de mindre städerna och kommunerna välbetänkt när de ifråga om mera ingripande och dyrbara hygieniska mått och steg intaga en afvaktande ställning och uppskjuta afgörandet, till dess det praktiska värdet och den lokala tillämpningen är fullt konstaterad. Skulle å andra sidan någon af verkligt behof påkallad åtgärd endast möta hinder från det ekonomiska hållet, är det läkarens pligt att ej vika och taga för mycket intryck häraf, enär de ekonomiska intressena honom förutan i allmänhet i våra helsovårdskorporationer äro mycket väl tillgodosedda. Vid alla dylika förslag och påståenden har man emellertid att noga skilja emellan det, som teori och erfarenhet visat vara fullt motsvarande syftemålet och det, som ännu, ehuru förordadt, ej är tillräckligt och fullt betryggande pröfvadt. Exempel äfven inom vårt land saknas ej på, att en vidtagen hygienisk åtgärd, som kräft betydliga kostnader, icke dess mindre efter en tid visat sig ej motsvara de gifna löftena och detta tyvärr af den anledningen, att den ej varit baserad på fullt säkra förutsättningar. Häruti kan ligga en stor fara. Myndigheternas förtroende till förslagsställaren och, hvad som värre är, till hela den hygieniska regimen kan på så sätt lida afbräck och få en svår stöt. Häruti erhåller också myndigheten ett motvapen, när fråga blir om ytterligare åtgärder af liknande art. Härför har man att noga skydda sig. Äfven inom denna trängre krets, är sålunda mycket att göra för att jämna vägen för de allmänna hygieniska reformerna. Äfven här är kunskap och öfvertygelse en vigtig förutsättning för ett framgångsrikt arbete i hygienens tjenst, och den som med allvar egnar sig däråt har förvisso gjort sig förtjent om den allmänna sundhetsvården.

Ett kapitel inom hygienen, som framför andra är af stor praktisk betydelse, är det om förebyggandet och begränsandet af våra olika smittosjukdomar. Här är mer än eljest allmänhetens medverkan och allvarliga pligtkänsla en nödvändig faktor för ett effektivt arbete. Här är sålunda en uppfostran af behofvet påkallad. En betryggande metod i och för bekämpandet af dessa sjukdomar var ej möjlig, så länge vi saknade all kännedom om smittoämnenas natur ochväsende.

Först genom bakteriologien ha vi vunnit en sådan insigt, men då denna vetenskapsgren är af yngre datum eller tillhör de senaste decennierna, är tydligt, att den stora allmänheten ännu ej hunnit sätta sig in i den uppfattning, som blifvit frukten af bakteriologernas forskningar och upptäckter. Ehuru vårt vetande visserligen ännu är ganska begränsadt och vårt tillvägagående mot smittosjukdomarne till stor del är baseradt på sannolikheter och analogislut, ha vi dock nu bevisligen i våra händer ganska goda vapen till smittoämnenas dödande. Isolering och desinfektion heta dessa. Båda, isynnerhet det sistnämnda, erfordra dock i högsta

grad så betydande anordningar och kostnader, att endast våra största och förmögnaste samhällen äro i tillfälle att fullt tillgodose sig dessa fördelar. För att resultaten äfven i denna form skola blifva så tillfredsställande som möjligt, erfordras dock, att den stora allmänheten äger så mycken insigt, att den förstår begagna sig däraf i tillbörlig utsträckning. — I ännu högre grad är en sådan kunskap nödvändig ifråga om den ofullständiga eller så att säga relativa isoleringen och desinfektionen i hemmen, den form, under hvilken den i allmänhet står oss till buds inom våra mindre samhällen. Att äfven denna systematiskt och omsorgsfullt utförd är af stor betydelse och effekt lär väl ingen kunna neka.

Men det är ej nog, att vi äga vapen; dessa måste äfven väl handteras och för detta fordras öfning. Vi behöfva icke blott en öfvad stam eller kår i och för striden mot den lurande fienden utan en allmän värnpligtsöfning. Först då kunna vi med hopp om framgång upptaga kampen med dessa våra dödsfiender. Härvid fordras sålunda icke mindre, att den stora allmänheten intresseras så mycket, att den förstår att med allvarlig pligtkänsla möta läkaren på halfva vägen vid detta maktpåliggande arbete; och för att nå ett sådant eftersträfvansvärdt mål äro vi i tillfälle att arbeta litet hvar, om blott en god vilja ej saknas.

Ystad i April 1891.

Doktor *Emil Nilsson.*

Om Sjukstugor, deras anordning och inredning.

För ett glest befolkadt land, såsom i allmänhet vårt land är, kunna de *stora* sjukhusen icke blifva tillgängliga för alla. Sjukstugor, d. v. s. *små* sjukhus på landet eller i småstäder, hafva därför hos oss blifvit ett behof, som låtit känna sig mera i samma mon, som den obemedlade befolkningen lärt sig att sätta värde på sjukhusvård. Saken har därför länge stått och står ännu på många landstings föredragningslistor. Sjukstugesystemet är ock i själfva verket en svensk uppfinning från 1860-talet af d:r *Claës Grill* i Hedemora. Sedermera har samma sak kommit i användning äfven i andra länder. Vid den »Tyska föreningens för allmän helsovård» 16:de årsmöte förlidet år i München höll en d:r *Kerschensteiner* föredrag om saken. Han framhöll däri, hurusom sedan flera år ett behof framträdt att, jämte de stora sjukvårdsanstalterna med deras in i småsaker fortgående utveckling af alla förvaltningsgrenar, för mindre platser eller distrikter inrätta små sjukhus, hvilka, utom en enklare byggnad och förvaltning, äga många företräden genom möjligheten af större tillsyn till hvarje sjuk från läkarens sida, genom lättare rengöring, undvikande af sjukas sammanhopning och genom deras större närhet till sina hem. I Bayern hade under de sista åren talrika små sjukhus uppstått. F. n. finnas där 355 offentliga och 18 privata sådana med 10 till 50 sängar. Deras byggnadskostnad beräknas till 1,000 mark (900 kr.) per säng; mathållning, medicin m. m. går till nära 2 mark (1,80 kr.) pr dag för hvarje patient.

Vi hafva blifvit föranledda nu upptaga detta ämne, därigenom att till vårt förfogande blifvit ställdt ett utlåtande af stads- och provinsial-

läkaren d:r *A. E. Goldkuhl* i Vexiö, afgifvet den 28 februari detta år på begäran af kommitterade om ifrågasatt uppförande af sjukstugor i Kronobergs län. Då de tankar och förslag, hvilka af den väl kände läkaren blifvit i ämnet uttalade, böra kunna vara till nytta på de orter, där man redan har eller tänker att anordna sjukstugor, införa vi här större delen af d:r *Goldkuhls* skrifvelse jämte den ritning, som åtföljde den samma.

D:r G. framhåller först såsom de nödvändiga betingelserna för sjukstugan: 1:o en duglig sjukhusläkare, 2:o en duglig sjuksköterska och 3:o en för sjukstugans bestånd tryggande ekonomi. Sedan han närmare utvecklat detta, går han att orda om sjukstugans ändamål och anordning. Han skrifver sålunda:

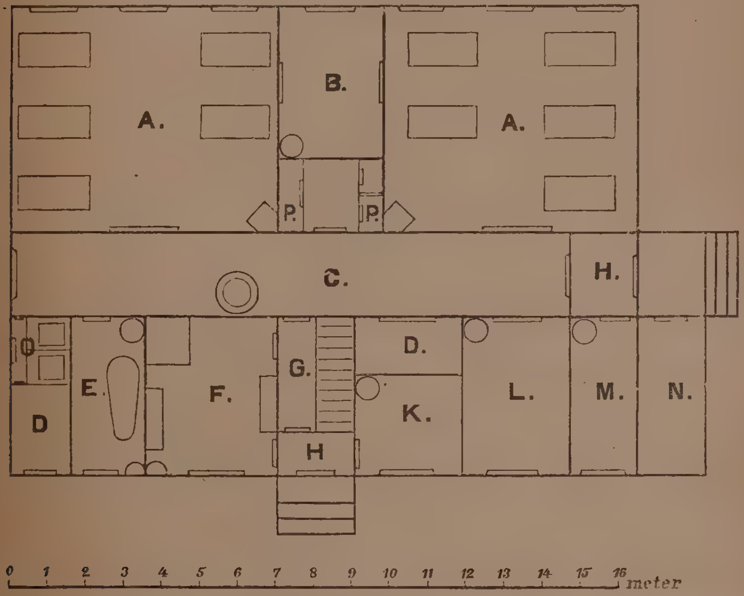


Fig. 21.

A. = Sjukrum. **B.** = Sköterskans rum. **C.** = Korridor. **D.** = Förvaringsrum. **E.** = Badrum. **F.** = Kök. **G.** = Garderob. **H.** = Förstuga. **K.** = Kokerskans. **L.** = Läkarens. **M.** = Väntrum. **N.** = Veranda. **O.** = Klosett. **P.** = Skåp.

Vid tal härom torde vara skäl i att göra klart för sig, hvad man åsyftar med dylika sjukstugor, d. v. s. hvilka sjuka eller rättare sjukdomsfall, som skola vara berättigade till inträde och vård därstädes. På länslasaretten vårdas i allmänhet hvarken sinnessjuka eller patienter behäftade med någon epidemisk smittosam sjukdom; och samma regel måste naturligtvis gälla äfven för sjukstugan. Sjuke, behäftade med venerisk smitta, mottagas på de med lasaretten förenade kurhusen, men kunna ej mottagas i sjukstugan, alldenstund där ej finnes något särskildt rum, där sådana patienter kunna hållas afskilda från andra sjuke. Patienter, behäftade med obotliga sjukdomar, såsom lungsot, magkräfta o. d., böra ej heller betunga sjuk-

stugan med sin närvaro. Och detsamma måste blifva förhållandet med en del andra invärtes kroniska sjukdomar, såsom kronisk magkatarr och bleksot m. fl., såvida sjukstugan ej skall förvandlas till ett fattighus.

Några större kirurgiska operationer böra och kunna ej verkställas i en sjukstuga, utan måste sådana under alla förhållanden förrättas å lasarett. Vid större skador, förenade med ihållande blödningar eller stora smärtor, kan och bör första förbandet anläggas å sjukstugan, i fall denna ligger i vägen eller så nära, att den utan dröjsmål kan uppnås. I andra fall är det nog bäst att genast föra den sjuke till lasarettet. Undantag måste naturligtvis göras vid sådana fall, där den sjuke är så svag, att han ej utan fara kan tåla vid en längre transport. Operation för inklämdt bråck och andra operationer, som ej fordra någon större tillrustning, i synnerhet om de äro af trängande behof påkallade, kunna göras i sjukstugan, såvida läkaren anser, att han kan verkställa den resp. operationen utan större risk än vanligt för den sjuke. Patienter, som ådragit sig benbrott, dock utan svårare komplikationer, ledvrickningar och andra yttre skador eller åkommor, som äro föremål för den s. k. mindre kirurgien, kunna och böra med fördel vårdas i sjukstugan eller därstädes blifva förbundna. Och patienter, behäftade med akuta inflammationer i lungorna eller underlifvet, med reumatisk feber eller dylika sjukdomar, hvilka fordra snar och daglig läkarevård, böra företrädesvis finna plats i sjukstugan. Äfven patienter behäftade med en del kroniska hudsjukdomar och bensår, böra mottagas därstädes, såvida läkaren anser sådant med den sjukes bästa förenligt. I öfriga fall torde vara bäst att öfverlemna till läkarens eget bepröfvande, huruvida en sjuk, som söker inträde i sjukstugan, må blifva därstädes intagen eller ej.

I ordningsreglerna måste bland annat äfven bestämmas, att hvarje patient, som intages i sjukstugan, skall bada eller tvättas ren, innan han får inträda i sjukrummet; att den sjuke måste ikládas sjukstugans kläder och att hans egna kläder ej få förvaras i själfva sjukstugan; att den sjuke måste åtnöja sig med den kost. sjukstugan består, och att ingen, utan läkarens medgifvande, må tillföra en därstädes intagen sjuk någon slags mat eller dryck; och att hvar och en, som vill besöka en i sjukstugan vårdad sjuk, måste vara synbart fri från ohyra samt nykter och rent klädd och därjämte hafva erhållit läkarens eller sjuksköterskans tillåtelse till besöket.

Återstår nu att öfvergå till förslaget om utseende af själfva byggnadsplatsen och till bestämmande af sjukstugans storlek och inredning m. m. d. Att sjukstugan bör ligga mycket nära provinsialläkarebostaden säger sig själft. Till *tomtplats* torde ett utrymme af minst en half hektar vara nödigt, ty utom själfva sjukstugan och nödiga uthus bör väl äfven finnas en planerad, mindre gård och ett litet trädgårdsland, på det att det lilla sjukhemmet må förete ett någorlunda hemtrefligt utseende. *Tomten* bör ha ett sundt och helst fritt läge, utan besvärligt eller bullrande granskap. Om möjligt bör den vara belägen invid rinnande vatten eller sjö. eller på annat sätt äga tillgång till rent, godt vatten i tillräcklig mängd, ty riklig tillgång på vatten är ett lifsvilkor för ett sjukhus.

Byggnadsgrunden bör vara ren och torr, helst sandjord, och lätt kunna dräneras. Finnes matjord å den samma, bör den undanskaffas och i stället ditföras grus eller sand, hvarefter grunden borde göras ogenomtränglig för fuktighet. medelst puddling med lera o. d. Genom hal i stenmuren bör instängd fuktighet äga fritt utträde. Endast en eller 2:ne mindre källare under köket, med golf af cement eller sten, äro behöfliga.

Byggnadsformen bör vara det enkla trähusets, gärna i stil, men utan granlåter; endast goda och solida materialier böra användas. *Ytterväggarne* böra reve-

teras och innerväggarne antingen slätreveteras och målas samt panelas till en meters höjd eller helt och hållet panelas. Tapeter få ej uppsättas. *Taken* spännas med väf eller panelas och hvitmålas. Till *trossbotten* får endast användas rent, torrt material, t. ex. mycket torr sågspån, men ej gammalt murbruk eller jord. *Golfven* skola inläggas af fullt torrt virke, af smala dimensioner, så att inga golfspringor uppkomma, samt oljefernissas. *Solljuset* bör äga fritt tillträde till sjukrummen, helst före middagen; dessas fönster böra därföre vetta mot öster eller sydost.

Sjukstugan är beräknad till 16 meter i längd och 12 meter i bredd, inuti, således ytter- och innerväggarne däri ej inberäknade. Detta är visserligen tämligen knappt tilltaget, men iakttagas nödiga föreskrifter rörande renlighet och luftvexling m. m., sa anser jag det tillräckligt. Husets *inredning* ses bäst af planritningen. Men då jag hvarken är byggmästare eller ritare, torde lätt några fel blifvit begångna, hvilka torde observeras och rättas. Rummens höjd är beräknad till 3,5 meter. Med denna höjd och 6,5 $\times$ 6 meter golfyta får hvarje sjuk visserligen ej mer än 27 k. m. luftrymd, såvida alla 5 platserna i sjukrummet blifva upptagna. Detta torde dock sällan blifva förhållandet. Men äro endast 3 sängar upptagna, får hvarje sjuk 45 kub. m. luftrymd, hvilket är fullt tillräckligt. För öfrigt beror icke allt eller det vigtigaste på utrymmet. Med stor renlighet och god luftvexling kan man hålla friskare luft i ett mindre rum än i ett stort, där dessa betingelser fattas.

Uppvärmningen bör ske med goda, hvitglaserade, medelst lufttrummor under golfven ventilerade kakelugnar, utom i korridoren, som uppvärmes och ventileras med en lagom stor mantelugn af järn. En sådan värmekälla bidrager mycket till vinnande af ren luft och en behaglig värme i hela huset. Hvarje eldstad bör helst hafva sin särskilda rökgång.

Fönstren böra vara höga, minst 2 meter, och börja med själfva rutan först en meter från golfvet. Fönsterkarmarne skola förses med lotsholz, öfversta rutan vara af fönsteröppningens bredd och förses med gångjärn mot lotsholzen och reglerad balansinrättning, så att hon lätt kan öppnas inåt, i 45° vinkel eller mindre, med skydd på sidorna för drag. Innanfönstren böra ej räcka längre än till lotsholzen, men vara så inrättade, att de alla lätt kunna öppnas, när som helst. *Dörrarne* till sjukrummen göras nedtill genombrutna. Öfver dörren till hvardera sjukrummet göres ett 1/2 meter högt fönster af dörrens bredd med balansinrättning. Öfver förstugudörrarne till korridoren anbringas fönster, som lätt böra kunna öppnas. Äfven öfver dörrarne till förstugan vid köket och genomgången anbringas fönster. I öfre delen af väggen mellan kokerskans rum och förvaringsrummet anbringas ett fönster. Inga trösklar i bad- och sjukrummen. Alla gångjärn och beslag göras enkla och starka efter amerikanska modeller.

Sjuksängarne böra vara af järn, starka och stadiga, af 1,85 m. längd, 0,85 m. bredd och liggytan 0,50 m. höjd från golfvet. Till hvarje säng böra finnas 2 madrasser, stoppade med torr, ren halm, 1 kudde af krullhår, 2:ne filtar, 3 par lakan och 3 örngottsvar, 1 mindre poleradt eller måladt bord utan låda, men med 1 hylla, 1 spottkopp samt 2 omgångar gångkläder. Till hvarje sjukrum böra dessutom finnas 1 större bord, midt pa golfvet, 2 mindre bord vid fönsterväggen och 6 stolar, 1 god taklampa, 1 nattlampa, 1 skärm, 1 rullstol, 1 tvättställ, 6 spottlådor, 1 portativ klosett, 1 stickbäcken och öfriga nödiga kärl, helst af godt, emaljeradt järnbleck. De andra rummen förses med nödiga möbler och annan nödig materiel.

Badrummet uppvärmes med en vattenkamin, som på samma gång tjenar till reservoar för varmt vatten, både till bad och annat behof. Vattnet i denna kamin bör ock kunna uppvärmas medelst rörledningar från köksspisen. Vattnet bör med tryckpump kunna uppfordras till badrummet och köket. I *köket* bör finnas en lagom

stor järnspis och därjämte vara sörjdt för godt drag till skorsten, för undvikande af onödig ånga och matos. I badrummet och köket böra finnas slasktrattar med vattenlås och ventilering, samt afloppsrör för slaskvatten. Golfven i köket och badrummet borde helst vara vattentäta, af cement e. d. — *Klosetterna* skola förses med självverkande torfmullsapparater af konstruktionen »Ceres». Från klosetterna leder ett luftvexlingsrör af järnbleck till närmaste skorsten. Klosettrummet bör inredas så, att kärlen kunna uttagas från gården.

På *Vinden* bör inredas ett mindre rum för en möjligen behöflig dräng eller annat nödfall. — I *uthusen* inredes ett afträdeshus för 2:ne personer med torfmullsinredning för pudrettberedning, liksom 1 rum för de sjukes egna kläder, 1 stall, 1 vedbod och möjligen äfven höns- och svinhus samt en tvättstuga. — *Visthusbod* torde däremot kunna inredas i källaren.

Vexiö den 28 Febr. 1891.

A. E. Goldkuhl.

Japansk potatis.

Under detta namn är i Europa infördt ett nytt födoämne, som dock icke är af samma slägt som vår potatis (Solanum) utan utgör rotknölarne på en Stachys-art (Stachys affinis). Denna växt infördes till Europa 1882, nämligen till Frankrike, där densamma nu, likasom i Tyskland, odlas i stor skala. I Sverige har växten endast försöksvis odlats på enstaka ställen, men den tål vårt klimat och är nästan lika lätt skött som potatisen, hvarför densamma borde blifva mera spridd i Sverige. En art af samma slägt (Stachys palustris) är allmän hos oss och dess rotknölar rekommenderades 1806 af A. J. Retzius såsom nödbrödsämne, och i England värderas de såsom näringsmedel. De höra där till köksträdgården och begagnas efter en kvarts timmes kokning såsom synnerligen närande grönsaker, liknande sparris.

Den japanska växten har ett rikt och tätt förgrenadt rotsystem; hvarje stånd har många tiotal rotknölar, så att skörden är med hänsyn till antalet rikare än potatisens; men knölarne äro mycket mindre, hvarföre odlingsresultatet blir obetydligare. De äro på ytan vackert och rent hvita, nära cylindriska men vid nästan hvarje centimeter af sin längd hopknipna; de hafva en mild oskyldig smak. Något giftigt ämne kan icke förekomma i dem, icke ens i skalen. De ätas kokta eller stekta och försvara sin plats i köksträdgården, ehuru de genom sin litenhet icke passa till näringsmedel i stort för folkmassor. Deras näringsvärde är icke ringa, då de i färskt skick hålla 16,57 % kolhydrater, 1,50 % ägghviteämnen och 0,18 % fett, samt i torkadt tillstånd 76,61 % kolhydrater, 6,68 % ägghviteämnen och 0,82 % fett.

(Efter anförande af prof. Fristedt i Upsala läkareförening.)

Om bruket af tobak

höll professor Kjellberg den 19 maj föredrag i universitetshuset i Upsala inför en mycket talrik åhörareskara, mest studenter.

I början af föredraget, hvilket tidningen Fyris omnämner såsom ytterst intressant, uppehöll han sig vid tobakens historia och öfvergick

därpå till ett omnämnande af nikotinen och dess skadliga inverkningar på nervsystemet. Sedan kroppen vant sig vid giftet, verkar det stimulerande, och snart blir tobaksbrukaren lika beroende af sitt gift som opiirökaren och alkoholisten af sitt. Man tror sig ej böra neka sig en sådan liten oskyldig njutning, som därjämte är ett godt sällskap i ensamheten, men den gode vännen blir snart en tyrann, som kräfver både tid och penningar.

På ett förskräckligt sätt talande voro i sanning de siffror, som uppgåfvos. 500,000,000 kg. tobak produceras årligen, och således insupas af mänskligheten 3,300,000 kg. nikotin pr år. Åren 1886—1890 hafva 17,634,496 kg. tobak importerats till vårt land. Om talaren skulle nogare utsäga sin mening i frågan om bruket af tobak, så skulle han säga: Det är onödigt, ty under många årtusenden hafva jordens kraftigaste och visaste folk lefvat tobak förutan; det är oförståndigt, ty det orsakar stora kostnader utan nytta: det är skadligt, ty det angriper människans helsa och vanslägtar folken. Till hvarje tänkande och kärleksfull fader, lärare och husbonde skulle jag, slutade talaren, vilja säga: afhåll dig själf, dina barn, dina lärjungar och dina tjenare från den dåraktiga vanan att bruka tobak.

Efter föredragets slut helsades talaren med lifliga applåder. — Vid den diskussion, som hölls efter föredraget om de åtgärder, som skulle kunna vidtagas mot tobaksbruket, beslöts, att en förening skulle bildas, då redan omkring 120 namn voro tecknade på utskickade listor, hvilken förening dock ej skulle konstituera sig förr än till höstterminens början.

På mångas begäran kommer professor Kjellbergs föredrag att utgifvas i tryck.

Den svenska gymnastiken bedömd af utländningar.

Af en person, som samtalat med framstående utländska gymnaster, hvilka öfvervarit den nu afslutade gymnastikfesten i Stockholm, meddelar »A.-B.» nedan stående uttalanden, som sagda gymnaster fällt rörande det s. k. Lingska systemet, och hvilka synas oss ganska beaktansvärda. Engelsmannen öfverste *Fox* yttrade bland annat:

»Ert system är det bästa af alla. Ni hafva otvifvelaktigt den bästa grunden, men felet är, att ni aldrig komma längre än till grunden. Ni fortsätta med edra elementära rörelser från den första stunden till den sista. Hvad vi engelsmän framför allt vilja se uttryckt i gymnastiska rörelser är mod och kraft. Gymnastiken skall skapa modiga, handlingskraftiga män; den skall icke blott hjälpa en att förekomma fara, utan äfven att reda sig, då faran är öfverhängande. Gaf ni t. ex. akt på uppvisningen af Trondhjems turnförening? Flera af deras höga och verkligen farliga hopp öfver hästen misslyckades, som ni kanske erinrar er, och ett par slogo nästan handlöst i golfvet, utan att de dock skadade sig. Ser ni, däri ligger en ännu större konst än att lyckas aldrig så bra med sin sak: konsten att fullständigt beherska sin kropp och bevara sin själsnärvaro under de mest kritiska ögonblick.

De danska gymnasternas ledare hr *Mollegaard* uttalade sig jämväl i ämnet.

Han fann det svenska systemet vara alldeles utmärkt, då man hade att göra med stora massor, i synnerhet om de förut kände disciplinens band. Som militärgymnastik var det sålunda oöfverträffligt, och han uttryckte sin förvåning och be-

undran öfver Svea lifgardes uppvisning på pingstdagen. Men om det Lingska systemet hade sina stora företräden, så ansåg han det, ensidigt bedrifvet, hafva lika stora fel. Det var utmärkt såsom obligatoriskt system, men för enskilda gymnastikföreningar lämpade det sig icke. Och dess hufvudfel var, att det var tråkigt. Man kunde icke tänka sig, att unga män, som frivilligt sammanslöto sig och idkade gymnastik, i afsigt att därmed förena nytta och nöje, i längden skulle kunna finna något nöje i dessa enformiga, alltjämt hvarandra lika rörelser, som utfördes af alla på en gång och icke togo den minsta hänsyn till, individens kraf på självständig verksamhet. Han visste icke något system, som var egnadt att så säkert och orubbligt döda all frivillig gymnastik som det Lingska med alla sina förträffliga egenskaper för öfrigt. »Och» — tillade han — »*någon* gymnastik är dock bättre än *ingen*, om också icke sjelfva systemet skulle vara så rent fysiologiskt utarbetadt som det Lingska.»

Bokanmälan.

Fattigdomseländet och dess botande. *Några nyare synpunkter och förslag af en Provinsialläkare. — Stockholm, Lars Hökerbergs förlag. — 53 sid. mindre 8:o. Pris 1 kr.*

Mången kanske undrar, huruvida »fattigdomseländet» hör till de hygieniska frågorna, som läkare hafva med att göra eller förstå att behandla. Kanske icke, då man tager frågan i dess vanliga *ytliga* bemärkelse, när det blott gäller att med mer eller mindre frivilliga almosor tysta dem, som mer eller mindre högljudt ropa på hjälp. Men då man vill utforska och afhandla fattigdomseländet (pauperismen) ända ifrån dess innersta källsprång, och se till, huru dessa må kunna täppas, då är frågan af i djupaste mening hygienisk natur. Ty det är de urartade (degenererade) elementen i samhället, dessa som äro en frukt af eget eller förfädernas fysiskt och moraliskt osunda lif, hvilka ständigt underhålla pauperismen och somligstädes göra den till en störtflod, som hotar att öfverväldiga och utränga de bättre samhällselementen.

Det är ofvannämnda arbetes syfte att ådagalägga, det fattigdomseländet har dessa djupa rötter, och att dess botande kräfver mer djupgående både forskning och arbete, än som allmänneligen kommer det till del. Förf. söker äfven ådagalägga, att fattigvården i våra kultursamhällen är fotad på en falsk filantropi, i det att man låter samhällsparasiterna fritt frodas och fortplanta sig, ehuru man på allt sätt borde söka upprycka ogräset med rötterna, d. ä. tvinga de urartade samhällselementen att utdö, skulle man än behöfva tillgripa äfven — kastrering.

Boken, som slutar med ett allmänt förslag till fattigvårdens ordnande, innehåller många beaktansvärda tankar, väl värda att taga under ompröfning af dem, som höra till de styrande inom stat och kommun.

Smärre meddelanden.

Influensan har innevarande år härjat svårt och medfört icke ringa ökad dödlighet i Nordamerika, där synnerligen Newyork och Chicago varit angripna, i Skotland och England. I våra grannland har isynnerhet Kristiania varit starkt hemsökt. I vårt land hafva Småland, Vestergötland och vestkusten varit mest hemsökta och bland städerna Göteborg och Jönköping. Dödligheten har i Nordamerikas, Englands och Skotlands större städer för vissa veckor stigit till det dubbla eller tredubbla mot

vanligt. I London har farsoten sedan en månad härjat svårt i alla stånd och klasser, från prinsen af Wales och Gladstone ned till samhällets djup. Af parlamentets medlemmar hafva inemot hälften varit angripna, och parlamentshuset röktes under pingstferierna grundligt med svafvel.

Sannolikt är, att influensan nu liksom i forna tider skall gästa Europa några år, innan den dör ut.

Förfalskning af kaffe. Sedan någon tid tillbaka har i handeln äfven hos oss förekommit en vara, benämnd Amsterdamkaffe, som försäljes inlagd i runda bleckburkar, innehållande $1/_4$ kilogram. Burkarne äro prydda med en färglagd etikett, hvarå man ser en med blommor och frukter besatt gren af kaffebusken samt en kvinna, som är sysselsatt med att iskänka kaffe ur en kanna. Därjämte finnes å etiketten anbragt ett tillkännagifvande om, att kaffet står under kontroll af en kemisk byrå i Amsterdam.

»Revue internationale des falsifications» för 15 okt. förlidet år meddelar ett intyg af en kemist d:r Roos, där det heter, att det hela är en förfalskning, något som han ytterligare bestyrker i ett senare tillkännagifvande.

Med anledning af dessa tillkännagifvanden har, meddelar A.-B., handelskemisten d:r SETTERBERG härstädes anstält en undersökning, som visat, att den förfalskade varan, som härstädes allmänt förekommer, är försatt med betydliga kvantiteter rostad säd.

Holländska tidskriften »Monatsblattes gegen Verfälschungen» varnar i ett af sina senaste nummer mot ännu en annan ny sorts förfalskning af kaffe. — Det handlar nu icke längre om bönor af deg med tillsats af en liten del söndermalet kaffe. Denna förfalskning är nu så känd, att den icke längre låter sig praktiseras. I stället låter man bönan förblifva i sitt naturliga tillstånd, men utdrager ur den genom något extraktmedel alla de beståndsdelar, som skänka kaffet dess egentliga värde, och öfverdrager den därpå med en oskadlig fernissa af socker. Sådant kaffe har en mycket mörk färg, men ser fullt naturligt ut. I mikroskopet visar det sig dock, att alla i godt kaffe förekommande oljekulor saknas.

Lingonris i stället för kaffe. Från Norrbottens län skrifver en meddelare till Vårt Land: Sedan någon tid tillbaka har nämligen kaffet i en stor del af Norrbotten i icke oväsentlig grad börjat utträngas af ett slags dekokt på lingonris. Denna dekokt tillredes på följande sätt: Lingonris plockas och rensas väl från jordpartiklar och rötter, hvarefter det torkas i ugn. Sedan kokas det som thé med tillsats af något kanel. Det drickes som vanligt thé med grädde och socker. På samma sats kan man koka 3 à 4 gånger, och påstås första koket smaka sämst, enär dekokten då är nästan för stark.

Personer, som fått smak på lingonkaffet, prisa det såsom välsmakande, och det har på kort tid fått stor spridning inom Norrbotten. Exemplet manar utan tvifvel till efterföljd och kunde helt säkert, om det vunne något större terräng, blifva af icke ringa ekonomisk betydelse för vårt fattiga land. Men landthandlarne äro ursinniga. Idén lär ingalunda vara ny, men den som här uppe tillskrifves förtjensten af att hafva återuppväckt densamma ur en hundraårig glömska, är provinsialläkren i Kalix.

Faran af kvacksalfveri. I Svedala (Skåne) finnes en kvacksalvare, som »botar» både människor och djur. Att döma af ett nyligen inträffadt fall tyckes han emellertid vid sina experiment begagna felaktig medicin, ty en kvinna, som rakat få ett skrapsår på benet och som af honom behandlats, blef på några dagar så försämrad att hennes lif sväfvade i fara. Hela hennes kropp svullnade upp i hög grad och man fruktade att blodförgiftning inträdt.

En husman i Efverlöfs församling i Skåne försökte nyligen att med en vanlig spiktång utdraga en tand på sig själf. Operationen lyckades ändtligen efter flera fåfänga försök, men med det resultat, att antagligen blodförgiftning uppstått. Han blef angripen af feber i förening med håll och styng och hans tillstånd syntes betänkligt. — Han har i flera år lagt sig på konsten att med nämnda spiktång utdraga tänder på folk, som nästan alltid fått ett käkben knäckt eller en frisk tand utdragen i stället för den sjuka, o. s. v.

Breflåda.

217. **Paul, 20 år.** Slapp hud förbättras genom kallt vatten. Vid sjuklig benägenhet för svettning begagnar man med fördel varmluftbad med bra kall dusch. — Ni kan försöka Reform-bomullsunderkläder, som nu finnas i marknaden (se annons därom). Vid slapphet och retlighet i huden reta dessa mindre än ylleunderkläder. Det gläder oss höra, att edert kylda ansigte förbättrats af alunlösningen.

218. **Östg.** Mot en lätt blödande slemhinna i näsan är godt att sörpla in en svag alunlösning (1 tesked i ett glas vatten) en eller två gånger dagligen. Lösningen bör i början vara ljum. När man blir van därvid, kan den tagas kallare.

219. **S. H—ö.** I nya upplagan af »Mannens slägtlif» får Ni svar på eder fråga.

220. **Snickare 32 år.** Res till Loka.

221. **Landsortsprenumerant år 1891.** Eder katarr är troligen icke obotlig, men torde kräfva längre tids lokalbehandling, än den har fått. Sök i sommar behandling vid Sköfde, Hjo eller Bie vattenkurer.

222. **M. H. T.** Att taga hämorroidalpulver en gång i månaden kan icke vara farligt. Det andra onda kunna vi icke utan undersökning bedöma, men det tyckes icke vara af någon farlig beskaffenhet.

233. **— U — U.** För att blifva elev vid Röda korset anmäler man sig hos öfverläkaren vid Sabbatsbergs sjukhus här, d:r *Warfringe*.

224. **H—a.** Ett 13 månaders barn kan visserligen få konvulsioner genom att magen blir öfverlastad med mat. — I oförtent kopparkärl, såvidt det hålles rent och blankt, kan nog rent vatten till hushållsbruk förvaras. Det är *sura* vätskor, som kunna orsaka kopparerg, hvilken är giftig.

225. **Calle 23.** Gift er med eder fästmö, så snart Ni kan, i stället för att slå upp. — Frisk luft, kallt vatten och *mycket* arbete är eder af nöden. *Tidtals* bruk af nervlugnande medel (t. ex. bromkalium) kan äfven tillstyrkas.

226. **E. i L—a.** Tack! »Det varder glädje inför Guds änglar» o. s. v.

227. **Z.** Att ni får Helsovännen oregelbundet är icke vårt fel. Tidskriften utkommer alltid regelbundet. Troligen har Ni vår tidskrift genom en bokhandel. I landsorten finnes intet skäl att gå postkontoret förbi. (Nästa år få äfven Stockholmare prenumerera på posten). Vore icke flertalet af våra prenumeranter postprenumeranter, så kunde icke tidskriften hållas till det låga pris, som den nu har.

Obs. Brefskrifvare behagade under sommaren adressera sina bref till utgifvaren under adress: **Djursätra, Wersås.** — Bref rörande expeditionen adresseras fortfarande: **Expeditionen af Helsovännen, Stockholm.**

Rättelse:

Sid. 140 rad. 22 nedifrån *står:* AGATHON LUNDBERG, *läs:* K. A. R. LUNDBERG.

Ronneby Helsobrunnar och Bad.

Säsong 1 Juni—1 September.
Naturskönt läge nära Östersjön.
Fullständiga prospekter gratis och franko genom

(24×7) **Brunnskontoret.** (G. 13272)

På **C. E. Fritze's k. hofbokhandels** i Stockholm förlag har i dag utkommit:

Helsan framför allt!

Handbok i **Helso- och sjukvårdslära**

populärt framstäld af **O. F. Hallin,**

Med. D:r, Medicinalråd.

Två delar. Förra delen: Helsolära h. 4 kr. Eleg. inb. med chagrinrygg 6 kr. Senare delen: Sjukdoms- och sjukvårdslära h. 10 kr. Eleg. inb. med chagrinrygg 12 kr. Pris för båda delarna tills. i 2 band med chagrinryggar och fodral 18 kr.

☞ Arbetet kan också uttagas *häftevis* à 1 kr.

☞ »Den som äger helsan bör tänka på att bibehålla henne; den som förlorat henne bör tänka på hennes återvinnande». ☜

☞ Detta arbete är det *fullständigaste* och lättfattligaste af denna art som någonsin utkommit på svenska språket!

(49)

Mannens Slägtlif

utkommer om några dagar i ny **tillökad** upplaga (innehåller omkring 160 sidor). — **Priset** är 1 kr. 60 öre. — **Prenumerantsamlare** erhålla boken à 1 kr. 25 öre, då minst 4 ex. på en gång rekvireras; d. v. s. då 5 kr. insändas, expedieras 4 ex. efter uppgifven adress i korsband. Större rekvisitioner expedieras fraktfritt pr järnväg. **Enskilda exemplar** utsändas under korsband enligt till expeditionen insänd adress, men kunna föröfrigt rekvireras genom hvarje välordnad bokhandel. — Vid försändelser till **Finland** eller **andra främmande** länder tillkommer 25 öre i postporto för hvarje exemplar. (För 5 finska mark eller 1 amer. dollars erhållas 2 ex.) **Likvid** insändes kontant eller genom postanvisning till **Expeditionen af Helsovännen, Stockholm.** — (Utgifvarens adress är efter den 25 dennes **Djursätra, Wersås,** enligt hvilken adress bref, som röra tidskriftens **innehåll,** torde sändas). (59)

Helsovännen för detta år

fås komplett från årets början vid prenumeration å rikets postanstalter med 2 kr. 50 öre. **Obs.** *Vid försändelser från Red. till utlandet tillkommer 1 kr. 20 öre i postporto.* (27)

BAD EMS. **Alkaliskt-muriatiska varma källor af 22—40 gr. R. Betydlig Lithionhalt.**

Indikationer: Kroniska, katarrala och inflammatoriska tillstånd i slemhinnorna och andra delar af andningsorganen, från näsan och strupen till de finaste bronkierna. Samma sjukdomar i magen, tarmen och dess bihang, i gallvägarne och blåsan, njurarne och urinblåsan med grus och sten, ägghvita och socker i urinen, öfvermättning i kroppen med urinsyra, gikt, kronisk reumatism. Katarr, kronisk inflammation och svullnad i de kvinliga könsorganen, med deras mångfaldiga följder för blodbildning och nervlif. Sterilitet o. s. v. Nervösa lidanden af olika art, synnerligen med karaktären af stegrad retbarhet, rekonvalescens efter lung- och lungsäcksinflammationer, *följder af influenzan* o. s. v.

Flera källor, Vassla, Mjölkuranstalt, Bad af hvarje temperatur, yttre och inre Duscher, Kallvattenbehandling, Massage, Inhalationsrum, Pnevmatiska Kabinett och apparater af alla slag. Luftkurorten »Malberg» 333 m. med åkbana. — De gynsamma verkningarne af våra källor och produkter (pastiljer m. m.) vid den ånyo uppträdande influenzan visa sig genom den ständigt stigande efterfrågan. — Kurtid *från 1 Maj till 1 Oktober.* Källorna och baden, liksom största delen af de angifna kurmedlen, stå dock äfven *före* och *efter* den officiela kurtiden till disposition.

Prospekter öfver kuranordningar och bostadsförhållanden sändas af den kungl. badförvaltningen och kur-kommissionen.

(R. M. 5) (45)

Radlauer's

SOMNAL

(Patenterad). (Aethyl-Chloral-Urethan). **Det verksammaste och oskadligaste sömnmedel.** En half tesked af flytande somnal i 1 vinglas öl eller vin verkar genast en *6 till 8 timmars lugn sömn utan någon skadlig biverkan.* Gillad af de största medicinska auktoriteter. 100 gram = 5 mk. **Radlauer's kronapotek, Berlin N.**

Depot i *Stockholm* hos apotekare Piltz, Instruktionsapoteket.

(47) (R. M. × 8)

BAD HOMBURG

en half timme från Frankfurt am Main.

Homburgs helsokällor äro af genomgripande verkan vid alla **matsmältningsorganens, njurens** och **mjeltens** sjukdomar samt vid **underlifslidanden (lefver-ansvällningar, gikt o. s. v.)**

Mineral-Salt-Tallbarrs- och **Gytjebad.**

Kallvattenkuranstalt. Sjukgymn. Institut. **Svensk gymnastik** af Löjtnant **G. Trönnberg.**

Inhalation för **hals-** och **bröstlidande.**

»Utmärkt vassla» från ett mejeri i Appenzell.

Alla slag af **naturliga** mineralvatten.

Den friska, rena bergsluften är af ett synnerligt välgörande inflytande för nervlidande och reconvalescenter.

Det storartade societetshuset med praktfullt inredda läsrum och konversationssalar, den skuggiga parken, den rika omvexlingen på förströelser föröka den angenäma vistelseortens behag.

Under hela året ankommmer mineralvatten i alltid frisk tappning.

Nytt komfortabelt badhus »Kaiser Wilhelm Bad».

(58×2) (Rud. M.)

Nyhet. D:r Lahmanns Nyhet.

Reform-Bomullsunderkläder.

De äkta D:r Lahmanns **Bomullsunderkläder** äro lika varma som ylleunderkläder, billigare, starkare, krympfria; befordra bäst kroppens utdunstning och reta icke huden. De böra ej förvexlas med i handeln förekommande Bomullstrikåkläder, uti hvilka kroppen utsättes för förkylning. Alla de, hvilka försöka D:r Lahmanns Reform-bomullskläder, skola säkerligen fortsätta med denna för helsan så nyttiga beklädnad.

Obs. Hvarje äkta plagg är försedt med en vidfästad urkund.

Hufvud-Depôt, parti- och minutförsäljning:

(20) **S. Berendt J:r & Komp.,** *24 Drottninggatan 24.*

Reformskor

för Herrar, Damer och Barn.

Drägtreformföreningens hygieniska och erkändt formfulländade skor, hvilka återgifva fötterna deras naturliga byggnad och äro de mest behagliga och minst tröttande, förfärdigas af undertecknad, som för dessa skodon erhållit prisbelöning af nämda förening. Den som försökt dessa skor föredrager dem framför alla andra skodon med onaturliga former. Normalskor efter professor Jægers system tillverkas äfven. Allt arbete utföres omsorgsfullt och af bästa material.

52 Drottninggatan 52, Stockholm.

(9) Högaktningsfullt, **P. G. Pettersson.**

Kolsyradt Karlstads Jernvatten,

från Brunnen N:r 3.

Prisbelönt på Verldsutställningen i Paris 1878.

Analyser äro utförda af Prof. Aug. Almén

åren 1875, 1876, 1877, 1878, 1879 och 1882.

Jernhalten år 1879 $= 11,^{92}/_{100,000}$ Fe O. CO^2

„ „ 1882 $= 12,^{50}/_{100,000}$ „ „ „

Expedieras året om uti flaskor om 400 gram, försedda med blå etikett och vidstående stämpel å kapseln, såväl ifrån brunnen, efter order ställda till undertecknad, som från Herrar Apotekare i Sverige.

Obs. **Detta ursprungliga Karlstads-Jernvatten** må icke förvexlas med ett annat i handeln numera förekommande **“Karlstads jernvatten (Kaisers brunn)“**, som har **gul** etikett och hvars jernhalt, enl. 1880 års analys, är endast $8,^{21}/_{100,000}$.

Karlstad i jan. 1891. ***Alfr. Dahlgren.***

Karlstads Brunns- och Badinrättning

tillgodogör, med tidsenliga anordningar, Karlstads utmärkta Jernvatten till drickning och bad och hålles öppen för allmänheten ifrån den 15:de juni, så länge väderleken tillåter. Vidare upplysningar meddelas af undertecknad. Adr.: Karlstad.

Karlstad i jan. 1891. ***Alfr. Dahlgren.***

(14) Ingeniör.

En bok för alla!

Konsten att lefva länge

Populär helsolära

Af

D:r R. Wawrinsky,

Sundhetsinspektör.

Jos. Seligmanns förlag.

Pris: 1.50.

(29)

Neuenahrer Sprudel

Säsong 1 Maj till 15 Oktober.

Litionhaltiga, alkaliskt-muriatiska bad. Erkändt bäst verkande vid kronisk mag- och tarmkatarr, lefversvulster, fettlefver, gallsten, katarr i luftvägarne, njur-, blås- och kvinnosjukdomar, njurgrus, reumatism, gikt och sockersjuka. Icke försvagande, utan stärkande och därför särskildt att rekommendera för svaga och blodfattiga pat. — Blott kurhotellet, som ligger midt emot anläggningen, står i direkt förbindelse med baden och läsesalongen. — Prospekter gratis. (Wald. Jac. × 12) (30)

Lactoserin-Cacao,

sammansatt af **renaste cacao** och **lactoserin,** enligt **W. Rehnströms patent.**

Välsmakande, kraftigt närande, helsosam,

enligt analys och intyg af Professorerne C. R. Bergstrand och Olof Hammarsten, Med. Doktor Ch. Em. Hagdahl m. fl.

FABRIKS MÄRKE.

Då **lactoserin** leder sitt ursprung uteslutande från mjölk, så är den i och för sig faktiskt närande och helsosam. **Lactoserin-Cacao,** som håller betydligt mindre af det svårsmälta cacaofettet, än andra cacaosorter, är således lättsmält och att rekommendera för såväl friska som sjuka personer.

Finnes att tillgå hos Herrar Specerihandlande samt i parti hos

Th. Winborg & C:o,
Stockholm.

(40)

Filip Holmqvist,

Öfverlärare vid Tekniska skolan i Stockholm, meddelar privat undervisning i välskrifning. **Behandling af och råd vid skrifåkommor.** Personer, som vid skrifning äro besvärade af trötthet, stundom smärta, slapphet, ryckningar och darrning i handen eller armen böra i tid beakta dessa åkommor, hvilka äro vanliga förebud till skrifvaresjukan. När de första, lindrigare symptomen varsnas, ger det onda ofta vika vid en efter medicinska principer ledd skrifundervisning. I svårare fall bör däremot läkare rådfrågas. Se för öfrigt min afhandling »Om skrifning och skrifundervisning» samt Helsovännen för den 16 Mars 1890. (41 × 4)

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1891.